

Studio Adrenalina recomenda

# Treinamento Funcional para idosos fortalece habilidade de equilíbrio e postura



**BANDEIRANTES**

Você sabia que idosos

podem se beneficiar, e muito, de um treinamento funcional? "Esse tipo de treino concentra-

se nas habilidades físicas que as pessoas com mais idade necessitam para viver de forma independente", argumenta o personal trainer, Edgard de Souza (CREF 024.565 G/PR), do Studio Adrenalina Saúde. "De quebra, ele trabalha para fortalecer essas habilidades", complementa.

De acordo com Edgard, um dos problemas comuns com o aumento da idade é relacionado ao equilíbrio e, por isso que pessoas mais velhas possuem um risco maior em sofrer fratura em razão de quedas, consequentemente, requer uma grande quantidade de tempo e esforço para se recuperar com sucesso. E para auxiliar em evitar tais

situações, o treino funcional para idosos ajuda a fortalecer as habilidades de equilíbrio e, com isso, evitar quedas. "Exercícios como postura unipodal, que é feito com uma das pernas levantadas, podem reforçar o bom equilíbrio e uma boa postura. Manter uma postura adequada também ajuda a reduzir as chances de fraturas devido à osteoporose", orienta Edgard.

Para complementar o treino funcional para idosos, o educador físico afirma a extrema importância em fazer experiências aeróbicas. "Sempre com moderação, para ajudar a fortalecer o coração e os pulmões. Os idosos devem se envolver em exercícios aeróbicos de três a quatro dias na semana".

indicou. Para aqueles que possuem artrite, alguns exercícios de baixo impacto, como o andar de bicicleta ou a natação, são recomendados. "Dançar é outro excelente exercício para o coração, e como um bônus adicional: a socialização, que mantém a turma da melhor idade longe

da depressão", aconselhou Edgard.

Para saber mais detalhes sobre Treinamento Funcional para idosos, entre em contato no Studio Adrenalina Saúde pelo telefone (43) 3145-7209 ou no endereço Avenida Edelina Mengelher Rando, 1163, centro, em Bandeirantes.

**Café Congelados**  
Doce Salgados  
Refeições

3549.1052  
99971.1624  
brhroncafe@gmail.com

R. Prof. José Mário Junqueira, 254 - Centro - Bandeirantes - PR

**ROCAUTO**  
INJEÇÃO ELETRÔNICA  
www.rocauto.com.br

TEL (43) 3549-1072  
TEL (43) 99600-1126

BOSCH Service

Serviço Autorizado

Especializado em INJEÇÃO ELETRÔNICA E AR CONDICIONADO

E ainda serviços de:

- Diagnóstico computadorizado
- Regulagem de motor
- Limpeza de bicos em sistema computadorizado
- Sistema de freios
- Suspensão
- Direção hidráulica
- Air Bag
- Ar Condicionado da linha agrícola

**FAÇA REVISÃO EM SEU VEÍCULO REGULADAMENTE**  
Av. Bandeirantes, 1.343 - Bandeirantes - PR

Mais cores na sua vida!

**Bella Cor**  
Tintas Multimarcas

- Bandeirantes  
Rua São Paulo, 1891 - Centro  
Tel (43) 3542-6262
- Andaraí  
Rua Rio de Janeiro, 36 - Centro  
Tel (43) 3538-5555

**Fius & Pede**  
FOTOPERMANÊNCIA

MÉTODO INOVADOR DE DEPILAÇÃO E REJUVENESCIMENTO

3542-3859  
R. São Paulo, 1776  
Sala 03 - Centro  
Bandeirantes/PR  
email: fuissepele@yahoo.com

FAÇA-NOS UMA VISITA!  
AGENDE UMA  
AVALIAÇÃO GRATUITA!

**CASA DO DOCE**

Adoce sua vida e seu dia a dia com nossos produtos!

43 3542 22 00  
RUA PREFEITO JOSÉ MÁRIO JUNQUEIRA, 26  
CEP 86360-000 - BANDEIRANTES - PR

**INTEGRADA**  
COOPERATIVA AGROINDUSTRIAL

Tel: 3542-4998  
R. Presbítero José Modesto, 100  
Bandeirantes - PR

Venha conhecer nossos produtos.

**MARTINS**  
Advogadas & Associados

- Trabalhista
- Civil
- Empresarial
- Previdenciário
- Criminal
- Direito Administrativo
- Defesa do Consumidor

Av. Bandeirantes, 407  
Centro - Tel. (043) 3542-2742  
Email: martinsadvassociados@hotmail.com

As ondas da em você!

SINTONIZE E SINTA A DIFERENÇA...

**FM 97.5**

Tel. (43) 3538-4600